







# 令和8年 2月献立表

板橋第二中学校

★…黒星印のついている食材は、本校でアレルギー除去対応を行っている食材です。

日	曜日	献立		主な材料名			栄養価	備考
				体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
2	月	きびわかご飯 豚肉の生姜焼き 磯香和え 卵スープ		★牛乳, 炊き込みわかめ, 豚ロース, 刻みのり, 鶏肉, ★豆腐, ★たまご	学校給食用無洗米, きび, 砂糖, でんぷん	生姜, えのきたけ, 人参, キャベツ, もやし, 青菜, 玉葱, 長葱	775 33.8 25.1	<div>【鉄強化献立】 この日は鉄分が 4.1mg含まれています！</div>  <div>2月3日は、 「鬼は外、福は内」でおなじみの節分！ そして、 2月4日は立春 だっちい！</div>
3	火	節分ご飯 いわしの唐揚げ 豆腐と里芋の味噌汁 果物	 	★牛乳, ★いり大豆(黄大豆), 鶏肉, ★油揚げ, ★いわし(開き), 豚肉, ★豆腐, 赤みそ(辛), 白みそ(辛)	学校給食用無洗米, もち米(無洗米), でんぷん, 揚げ油, 炒め油, 里芋	干し椎茸, 人参, 生姜, ごぼう, 大根, 長葱, 青菜, でこぼん	781 35.5 26.4	
4	水	関西風かけわかめうどん 野菜のごま酢和え ☆くろすけボール		★牛乳, 生わかめ, 豚肉, ★油揚げ, ★笹かまぼこ	うどん, ひまわり油, 砂糖, ★白ごま, さつまいも, ★バター, ★生クリーム, ★ミルクココア	人参, 長葱, 白菜, 干し椎茸, キャベツ, 青菜, もやし	779 30.3 25.1	
5	木	☆二色フランスパン ハンガリアンシチュー シーフードマリネ		★牛乳, 鶏肉, いか, ★むきえび	★ソフトフランスパン, ソフトマーガリン, 砂糖, 炒め油, じゃがいも, ルー用油, ★バター, 薄力粉, ★生クリーム, ひまわり油	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム, 水煮, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり	784 30.4 32.0	
6	金	ご飯 ☆大豆とじゃこのコロッケ お浸し 沢煮椀		★牛乳, 豚ひき肉, ★ちりめんじゃこ, ★大豆, ★たまご, 豚肉, 生わかめ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, じゃがいも, ポテトパウダー, 薄力粉, ソフトパン粉, 生パン粉, 揚げ油, 砂糖	玉葱, 人参, 青菜, もやし, キャベツ, ごぼう, 大根, 長葱, 水菜	777 31.2 21.2	
9	月	セルフフィッシュバーガー キャベツのピクルス風 ポトフ		★牛乳, ★タラ, ★たまご, 豚肉	★ショートニングパン, 薄力粉, 生パン粉, ソフトパン粉, 揚げ油, 砂糖, 炒め油, じゃがいも	キャベツ, 生姜, にんにく, セロリー, 人参, 玉葱	775 36.5 31.7	
10	火	ジャンバラヤ ビーンズオムレツ キャベツとベーコンのスープ 果物		★牛乳, 鶏肉, ウィンナー, ★たまご, ★大豆, ロースハム, ベーコン, 豚肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ★バター, マヨネーズ(卵不使用), じゃがいも	にんにく, 玉葱, 人参, ピーマン, ボイルトマト, キャベツ, でこぼん	779 29.6 29.4	
11	水	建国記念の日	×					
12	木	プルコギ丼 ビーフンスープ 果物		★牛乳, 豚肉, 鶏肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 三温糖, ごま油, でんぷん, ビーフン	玉葱, もやし, 人参, にら, りんご, 生姜, にんにく, 干し椎茸, チンゲンサイ, いちご	792 31.6 20.4	
13	金	ツナのトマトソースパスタ コールスローサラダ チョコレートケーキ		★牛乳, 鶏肉, ★ツナ水煮, ベーコン, ★粉チーズ, ★たまご	スパゲティ, ひまわり油, 炒め油, 薄力粉, ルー用油, ★バター, 砂糖, グラニュー糖, ★チョコレート, ★生クリーム, ココア, 粉砂糖	玉葱, にんにく, マッシュルーム水煮, ボイルトマト, トマトピューレ, キャベツ, 粒コーン缶, きゅうり	883 31.3 38.7	

日	曜日	献立		主な材料名			栄養価	備考
				体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
16	月	塩バターラーメン ☆大豆とポテトのカリカリ揚げ 果物		★牛乳, 豚肉, ★な ると, ★大豆	中華めん, ごま油, 炒め油, ★バター, でんぷん, じゃが いも, 揚げ油	にんにく, 生姜, 玉 葱, 人参, 白菜, もや し, 長葱, 粒コーン 缶, りんご	774 33.4 24.2	
17	火	高野豆腐のそぼろご飯 魚のごま味噌焼き すまし汁 果物		★牛乳, 鶏ひき肉, ★高野豆腐, ★鮭, 白みそ(甘), 鶏 肉, ★豆腐	学校給食用無洗 米, 米粒麦, 炒め 油, 砂糖, ★白すり ごま, ★練りごま	生姜, 人参, さやい んげん, えのきた け, 長葱, 青菜, でこ ぼん	777 36.8 25.8	
18	水	ご飯 ☆ジャンボ揚げ餃子 野菜のナムル 春雨スープ		★牛乳, 豚ひき肉, 鶏肉	学校給食用無洗 米, 米粒麦, 餃子の 皮, ごま油, 薄力 粉, 揚げ油, 緑豆春 雨(乾)	キャベツ, にら, 長 葱, 干し椎茸, にん にく, 生姜, 人参, きゅうり, もやし, 玉葱, しめじ, 青菜, レモン	775 30.3 23.1	
19	木	アーモンドトースト 白菜のクリーム煮 昆布茶サラダ		★牛乳, 鶏肉, ★調 理用牛乳, ★豆乳	★食パン, ソフトマー ガリン, ★アーモンド パウダー, グラニュー 糖, じゃがいも, 炒め 油, 薄力粉, ルー用油, ★バター, ★生クリー ム, ひまわり油, 砂糖	人参, 玉葱, マッ シュルーム水煮, 白 菜, ブロッコリー, 青菜, キャベツ, きゅうり, 粒コーン 缶	780 26.4 34.1	
20	金	☆カツ(勝つ)丼 さつま汁 果物		★牛乳, 豚ヒレ, ★ たまご, 鶏肉, ★豆 腐, 赤みそ(辛), 白みそ(辛)	学校給食用無洗 米, 米粒麦, 薄力 粉, 生パン粉, ソフ トパン粉, 揚げ油, 三温糖, でんぷん, 炒め油, さつまい も	玉葱, 人参, 大根, 長 葱, 青菜, いちご	820 37.9 20.1	
23	月	天皇誕生日	×					
24	火	定期考査Ⅳ	×					
25	水	定期考査Ⅳ	×					
26	木	定期考査Ⅳ	×					
27	金	ご飯 のりの佃煮 いかのアーモンドがらめ 豚汁		★牛乳, のり, いか, 豚肉, ★豆腐, 白み そ(辛), 赤みそ (辛)	学校給食用無洗 米, 米粒麦, 砂糖, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, ★アーモ ンドダイス, 炒め 油, じゃがいも	生姜, ごぼう, 人参, 大根, こんにゃく, 長葱, 青菜	781 37.0 20.3	<div>☆印が付いて いるメニュー は9年生から のリクエスト が多かったも のだっちい！ 3学期の 給食で登場 していくので お楽しみに！</div> 

2月の平均栄養価 エネルギー789kcal たんぱく質32.8g 脂質26.5g カルシウム365mg

2月の給食目標 良い姿勢でよくかんで食べよう

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。